



*Uur miyaad
leedahay?*



*Ma ilmaad
hadda dhashay?*



*Ma rabtaa inaad
ogaatid wax
dheeraad ah
ee ku saabsan
naas-nuujinta?*



Tilmaamahayga Naas-Nuujinta

**best start
meilleur départ**

Resource Centre/Centre de ressources

by/par health **nexus** santé

Tilmaamahayga Naas Nuujinta

Timaamahan naas-nuujinta wuxuu leeyahay macluumaad iyo jawaabo su'aalaha laga yaabaa in aad qabtid waalid uur leh ahaan ama waalid cusub. Waxaad tilmaamahan la wadaagi kartaa dadka ku taageera.

Waxa kale oo laga yaabaa inaad adiga iyo rafiiqaaqu sameysaan tababar internetka ee naas nuujinta: <http://sites.uoit.ca/breastfeeding-information-for-parents/index.php>. Rafiiqu wuxuu noqon karaa saxiibkaaga fiican, waalid, ama qof kasta oo aad isku haleyn kartid.

Haddii aad haysato ilmo dhicis ah, mataano ah, ama xaalado kale oo gaar ah, waxaad u baahan kartaa taageero dheeraad ah oo ka baxsan xogta laga helayo buuggan. Waxaad ka heli kartaa liiska ilaha lagu kalsoonaan karo iyo websiteyada dhammaadka buuggan.

Sababaha in la Naas-nuujijo

Hooyo kasta waxay leedahay sababo iyada u gaar ah inay naas-nuujiso. In ka badan 90% dumarka Ontario waxay go'aansadaan inay naas-nuujiyaa carruurtooda. Halkan waxaa ku qoran qaar ka mid ah waxa hooyoyinka iyo qoysaskooda ay yidhaahdaan:

“

*“Waxaan doonayay
inaan naas-nuujijo
Axmed si uu u noqon
lahaa mid caafimaad
qaba. Waxaan sii
wadaa naas-nuujinta
maxaa yeelay waxay
iga caawisaa isu soo
dhowaanshahayaga.”*





“

*"Ma aha inaan
mar kasta dhaqo
dhalooyin ama
soo iibsado formula.
Naas-nuujintu waxay
ii dhaqaaleysaa
lacag badan."*

“

*"Naas-nuujinta markii
ugu horraysay waxay ay
adkeyd, laakiin hadda waa
ay fududahay."*



"Waxaan ku faraxsanahay in ilmahayagu u naas nuugayo. Wuxa u helayaa fursad wanaagsan ee koritaan caafimaad qaba iyo garasho dheeri. Waxaan intii karaankayga ah ku dhiiri gelyaa rafiqeyga."



"Ma aanan naas nuujin carruurtayda. Waa jeelaan lahaa in aan ogaado in ilmaha la naas nuujiyey ay yaraan lahayd dhimashadooda ku timaada cudurka dhimashada kediska ah ee ilmaha (SIDS)."

Dhakhaatiirta iyo khubaro kale waxay sidoo kale ku dhiirri gelyaan naas nuujinta.

"Naas-nuujintu waxay caawisaa hooyooyinka iyo sidoo kale dhallaanka. Jirkaagu si degdeg ah ayuu uga soo kabanayaa dhaliddii. Haddii aad u baahan tahay inaad miisaanka iska yareyso ka dib marka ilmuu dhashaan, naas-nuujinta ayaa kaa caawin doonta. Aad ayey u yaraan kartaa inuu kugu dhaco kansarka naasaha iyo qaar ka mid ah kansarada noocyada kale ah."





Naas nuujintu waxay ka ilaalisaa ilmaha:

- Inay jiradaan.
- Inay u dhintaan SIDS.
- Inuu ku dhaco sokorow.
- Inay noqdaan cayil dhaaf.
- Inay lasoo gudboonaadaan dhibaatooyin kale ee caafimaad.

Caanaha naasku waa cuntada keliya ee ilmahaagu u baahan yahay ilaa da'da 6 bilood. Naas-nuujintu waxay ka caawin doontaa ilmahaaga intii suurogal ah koritaanka caafimmadka qaba.

Qaar ka mid ah sababaha aan u rabo inaan naas nuujiyo:

Ka hor inta aadan dhalin

Waxaan leeyahay naaso yar yar. Ma awoodi karaa inaan naas nuujiyo?

Haa. Wax macno leh ma aha inta naasahaagu leeg yihii. Naasaha yar yar caano badan ayey soo saari karaan!

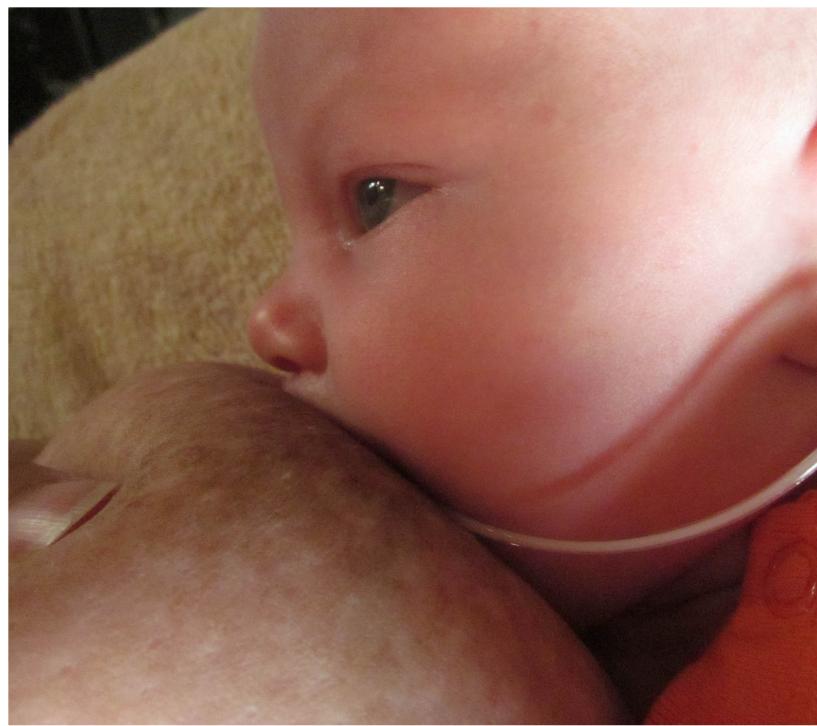
Sigaarka ayaan cabbaa. Miyaan naasnuujiya?

- Haa, xitaa haddii Aad sigaarka cabto, naas-nuujiinta weli waa waxa caafimaad ee ugu fiican ee u heli karo ilmahaagu.
- Si aad u caawiso hoos u dhigida khatarta ku iman karta ilmahaaga, naasnuuji ka hor inta aadan cabin sigaarka, dibedda kusoo cab adiga oo ilmaha ugasoo tegeyso guriga gudihiisa oo ay la joogaan ehelo ama saaxiibbo.
- Haddii Aad sigaarka soo cabtay, iska dhaq gacmahaaga iskana bedesho dharkii hore ka hor inta ilmaha qaban.
- Haddii Aad awooddo, isku day inaad tartatiib tartiib u yareysid cabbidda sigaarka ama hal mar isaga goo. Wixii macluumaa ah, tixraac bogga 27 ee Joojinta Sigaar cabbidda.

Waxaan jeclahay in aan cabto khamrada mar mar. Miyaan naas nuujiyaa?

- Haddii Aad dooneyso inaad cabto mar mar cabitaan aalkolo ku jirto inta Aad naas-nuujiyeyso, waxaa muhiim ah in ka hor qorsheeyso oo naasnuujisid oo keliya ka hor inta aadan cabbin khamriga.
- Hooyooyin badan ayaa doorta cabbittaan aan khamri ku jirin. Tani waa doorashada ugu nabadjelyada badan.
- Wixii macluumaa dhieraad ah, tixraac qoraalada la xiriira iskudarka Khamriga iyo Naasnuujinta ee www.beststart.org/resources/alc_reduction/breastfeed_and_alcohol_bro_A21E.pdf





“

*“Ilmahaygu wuxuu ahay
mid jiran markuu dhashay.
si fiican uma nuugeyn,
sidaa daraadeed muddo
dheer ayey igu qaadato
si aan u soosaaro caano
badan. Wuxaan hadda
siiyaa formula aniga oo
isticmaalaya tuubo aan
naaska soo marsiiyey.
Waan ku faraxsanahay in
aan wali naasnuujinayo.”*

Inta badan si fiican wax uma cuno. Weli miyaan naasnuujin karaa?

- Haa, xitaa haddii aadan cunin cuntada ugu fiican, caanahaagu ayey weli u wanaagsan yihii, wax badanna waa uga wanaagsan yihii formulada
- Wixii fikrado ah oo ku saabsan nafaqada caafimaadka leh, tixraac bogga 27 Nafaqada. Caafimaadka leh.

Ma qaadan karaa daawo haddii aan naasnuujinayo?

- Haa, daawooyinka inta badan dhibaato ma leh inta aad naasnuujineyo, laakiin had iyo jeer ka hubso fidiyaha daryeelka caafimaadkaaga, farmashiistaha ama Motherisk.
- Motherisk (1-877-439-2744) waxay kaaga jawaabi kartaa su'aalaha ku saabsan nabadgelyada daawooyinka laguu qoro, iyo kuwa si caadi ah loo soo ibsado iyo dhir daawada.
- La hadal fidiyaha daryeelka caafimaadkaaga wixii ku saabsan naas nuujinta haddii aad isticmaasho daroogada suuqa. Daroogada suuqa waxay waxyeelyn kartaa ilmahaaga.

Maxaa dhacaya haddii aan qabo su'aalo ama aan u baahnahay caawimo?

- La hadal saaxiibo ama ehelo horey wax usoo nuujiyey. Wuxaad wax badan ka baran kartaa hooyooyinka kale.
- La hadal fidiyaha daryeelka caafimaadkaaga leh waayo aragnnimada caawinta hooyooyinka naas-nuujinaya.
- *Buugga Onlineka Ontario ee adeegga labada luuqadood ee www.ontariobreastfeeds.ca* ayaa kaa caawin kara inaad la xiriirto aad hesho caawimaad iyo taageero ee asxaabtaada, xirfadlayaasha iyo khubarada.

Dadka ku caawin kara



Dhakhtarka

"Waxaan kaa caawin karaan inaad hesho rugta naas-nuujinta ama khabiir."

Kalkaalisada Caafimaadka Dadweynaha, kalkaaliye caafimaad ama umuliso

"Waad i soo wici kartaa haddii aad su'aalo naas nuujinta qabtid. Waxaan kaa caawin kara inaad hesho jawaabaha."



La taliyaha Caano soosaarka

"Waxaan ka caawiyyaa hooyooyinka inay helaan naasnuujin bilow ah oo wanaagsan waana ka caawin kara haddii ay qabaan wax dhibaato ah."

Eeg www.ilca.org si ay kaaga caawiyaan inaad hesho la taliye caano soo saarka meesha kuugu dhow.



Kaalinta Umulisada dhalida ka dib

"Waxaan la shaqeeyaa hooyooyinka dhowaan dhallay. Waxaan kaa caawin kara qaar ka mid ah caqabadaha naas-nuujinta."

Taagyeerada Asxaabta

"Waxaan naaska nuujiyaa ilmahayga, waxaan leeyahay tababar dheeraad ah oo ku saabsan naas-nuujinta. Waad iisoo wici karta, waxaad iman kartaa mid ka mid ah kulamadayada ama waan qorshaynsan karnaa inaan kulano. Waan ogahay sida waxa u yihiiin!"



Qoyska ama asxaabta

"Naas-nuujintu waxay qaadataa waqtii in la barto marka hore. Wuxaa baahan tahay laf ahaantaadu qof ku daryeela, ee ayna ahayn oo keliya ilmahaaga!"



Qoyska

"Mararka qaar waxaad jeceshahay oo kaliya inaad maqasho inaad tahay hooyo wanaagsan, iyo inaad qabanayso shaqo naasnuujin ee Wanaagsan."

Lambarrada telefoonka ama emaillada dadka iga caawin kara naas nuujinta:

Daawoooyinka fooshu miyey dhibaato ka dhigayaan naas nuujinta?

Way sahan tahay naasnuujintu haddii aadan qaadan ama wax aan badneyn ee daawada foosha qaadatid.

- Dumarka qaata daawada foosha ama lagusoo qalo ilmaha weli waa naasnuujin karaan.
- Daawoooyinka qaarkood ee la siiyaa hooyooyinka ee foosha waxay ka dhigi karaan naasnuujinta mid adag sababtoo ah waxay leeyihin waxyeelo sida hurdo badni ee ilmaha.
- Fooshu waxay noqon kartaa shaqo adag laakiin qof taageero ayaa kuu fududayn karo iyo yareyna kara baahida aad u qabto daawo.
- Waa inaad hubiso inaad weydiiso dhakhtarkaaga, umulisadaada ama kalkaalisada wixii ku saabsan fursadahaaga.

Dadka i taageeri doonaa marka fooshu I hayso waxa ay kala yihiin:



*"Markii aan ilmahayga dhalayey waa la igu soo qalay.
Wax adag ayey ugu ahayd inaan si raaxo leh u naas
nuujiyo. Laakiin kalkaalisada ayaa i tusay sida loo
isticmaalo barkimo si ay iigu fududaato."*

<http://trilliumhealthpartners.ca/patientservices/womens/Pages/breastfeeding-after-caesarean-birth.aspx>

Marka ilmahaagu dhasho

**Sidee ugu dhakhso badan ee
dhalashada ka dib ayaan ugu
naas nuujin karaa ilmahayga?**

Isla markaaba!

Ilmahaagu waa ogyahay sida uu u naasnugoo. Waxaad u baahan tahay oo kaliya inaad wax yar caawisid.

Mar alla marka u dhasho, hoosta Maqaar-ilaa-maqaar ayaad gelin kartaa. Taasi waa ay dejineysaa oo nasiini ayey siineysaa. Maqaarka-ilaa-maqaarka ka dhigan tahay inuu xiran yahay oo kaliya xafaayad (iyo ama koofi) oo jirkiisa oo qaawan ayaad waxaad xabadkaaga iyo calooshaada oo dhar saarneyn ku haya. Ilmahaaga oo la tirtiray oo qalalan ayaan buste dhowra kuleylkiina la idinku dadaya.

Xataa haddii ilmahaagu diyaar u ahayn inay naasnugaan isla markiiba, waxaa u wanaagsan in lagu hayo si joogo ah maqaarka-ilaa-maqaarka oo aan la dhexgelin ugu yaraan hal ilaa laba saacadood, ama ilaa uu diyaar u noqdo inuu wax quuto.

Ku haynta maqaar-ilaa-maqaar waxay ka caawin doontaa ilmahaaga inay:

- Noqodaan kuwo deggan.
- Si Wanaagsan u neefsadaan.
- Sonkorta dhiiggu ahaato caadiga.
- Ahaadaan kuwo jirkoodu diiran yahay.

Si aad ugu dhiirrigelisid inuu naasnugoo, waxaad isku dayi kartaa habkan (oo badanaa loo yaqaan “dhabar u seexasho naasnujin”):

- Dhabarka u seexo adiga oo barkimo hoos gashanayaasi aad madaxa iyo garbaha kor ugu qaadid oo aad u hesho raaxo.
- Iyada oo maqaar-ilaa-maqaar ah, saar caloosha ilmaha xabadkaaga.
- Gacnahaaga ku taageer baridiisa iyo garbihiisa.

Marka uu diyaar noqdo, ayuu bilaabi doonaa raadinta naaska. Madaxa ayuu kor uu qaadi doonaa, oo riixayo lugihiiisa ayuu gacmaha u isticmaalaan si ay uga caawiyaan helidda ibta.

Marka hore, wuxuu leefleefi naaska ibtiisa ama laga yaabaa inuu madaxa kor iyo hoos ugu taatabto naaska. Muddo ka dib ayuu heli doonaa ibta naaska wuuna qabsan doonaa.

Markii u taabanayo ibtaada, laga yaabaa in aad dareento majiirin caloosha, sida markii ay fooshu ku haysay. Taasi waa caadi.

Haddii ibta aad ka dareentid xanuun marka ilmahaaga nuugayo ama aadan raaxo ka heleyn, waxaad iska dheereyn kartaa ilmahaaga in yar ilaa u dareenkagu fiicnaado. Waxaad doonaysaa inuu sida ugu badan ee suutogalka ah u naaska afka kula jiro, ma ahan oo keliya ibta. Weydii kalkaaliyaha caafimaadka ama qof kale oo ku taagyeeraya si ay kuu caawiyaan.



“Wax fikrad ah kama haysan in ilmahu ay sidaas sameyn karaan! Wax la yaab leh ayey ahayd inaan arko inay naaska hesho oo iskeed u qabsato. Aad ayey caqliley u tahay.”

Barashada Naasnuujinta

Ma jiraan habab kala duwan si aan u ogaado marka uu ilmuuhu gaajaysan yahay?

Hadba sida aad u baratid ilmahaaga, waxaad baran doontaa wixii ay sameynayso inay kuu sheegto inay gaajo hayso. ilma kasta wax yar ayey ku kala duwan yihii! Halkaan waxaa ah waxyaabo qaar ka mid ah laga yaabo inay sameyso:

- Dhaqdhaaqinta bushimaheeda sidii inay ay waxaa nuugeyso.
- Saaridda gacmaheeda afkeeda ama wejiga.
- Nuugista gacmaheeda ama faraheeda.
- Madaxeeda oo u jeedineysa hadba dhinac dhinac iyada oo fureysa afkeeda.
- Isku dayeysa inay usoo dhaqaaqdo dhinaca naaskaaaga.

Had iyo jeer isku day inaad naasnuujiso marka aad aragto calaamadahaan bilowga ah. Haddii aad ka gaftid baaqyadan hore oo uu ilmahaagu ooyayo, waxaad u baahan doontaa inaad marka hore dejisid ilmaha inta ayna awoodin inay naasnuugaan. Eeg bogga 19 ee talooinka ku saabsan dajinta ilmahaaga.



Ma jiraan habab kala duwan si aan u qabto ilmahayga marka aan naasnuujinayo?

Dib u jaleecashada ama gadaal u fariisashada aaya ugu fiican naasnuujinta ilmaha hadda dhashay laakiin waad isticmaali kartaa mar walba haddii ay ilmahaaga rabaan.

Waxaa sidoo kale jira siyaabo kale ee aad isticmaali kartid.

Boos kasta:

- **Calool iyo calool isa saar:** Marka caloosha ilmahaaga ay saaran tahay calooshaada, wuxuu ibta naaska u qabsan karaa si fudud. Marka aad u qabato ilmahaaga iyada oo sankiis la siman yahay ibta, madaxa ayuu dib u dhigi karaa markaas ayuu ku dhogi karaa ibta. Markaas wuxuu awoodi doonaa inuu in badan ee naaska iyo ibta gashan karo afkiisa.
- **Ku Dhegid:** Markii uu si fiican ugu dhego, garkiisa ayuu ku adkeynayaa naaskaaga, madaxiisii dib ayuu u leexin doonaa, sankiisana naaska ayuu ka fogeyn doonaa. Waxaad doonaysaa inuu ibta naaskaaga iyo qayb ka mid ah naaskaaga afkiisa ku haysto.
- **Isticmaalka barkimo:** Waxay kaa taageeri karaan inaad hesho boos raaxo leh, ama ilaaliyo nabarkii marka ilmaha lagugu soo qalay. Uma baahnid barkin naas-nuujinta gaarka ah, laakiin hooyooyinka qaar ka mid ah waa ay jecel yihii.
- **Meelaynta gacantaada:** Haddii gacantaadu ay ka dambeysa madaxiisa, waxaa laga yaabaa in uu dib u riixdo gacantaada ee usan markaas qabsan naaska. Waxaa fudud in laga caawiyo qabsashada haddii ay gacantaadu ka dambaysa garbihiisa oo laga taagyeero celinta qoortiisa.
- **Sug afka aad u kala-furan:** Hubi in garka ilmahaaga u taabanayo naaskaaga. Hubi ilmahaaga inuu afkiisa aad u kala qaadayo si u ibta u qabsado, ka dibna si tartiib ah u riix garbihiisa si u kugu soo dhawaado. Sidaasna waxay noqoneysaa in ibta naaska iyo meelaha ku wareegsan ay si buuxda afkiisa u galaan.
- **Taageer naaskaaga:** Waxaa laga yaabaa inaad u baahan tahay inaad gacantaada ku taageerto naaskaaga. Waaad u baahan doontaa in farahaaga iyo suulka aad dib uga celisid ibta si ayna uga hor istaagin afka ilmahaaga.



Jiifsasho

Marka aad daalan tahay (sido kale dhammaan hooyooyinka dhawaan dhalay waa daalan yihiin!) jiifsashadu Waxay kaa caawisaa inaad si fiican ugu naasnuujisid.

- U jiifso dhinaca, iyada oo barkin aad madaxa hoos gelineyso. Qaar ka mid ah hooyooyinka waxay jecel yihiin inay barkin geliyaan dhabarkooda gadaashiis ama sidoo kale mid ay jilbaha u dhaxeeyisiyaan.
- Barkintu ha kaa taageerto miisaanka madaxaaga.
- Ilmahaaga ku hay dhinacooda iyaga oo kugu soo jeeda.
- Soo jiid oo soo dhoweyso si sankeedu u la siman yahay ibta garkeeduna u riixayo naaskaaga. Markii ay madaxeeda dib u jaleeciso afkana si weyn u furto, soo dhowee si aad uga caawisid inay qabsato ibta.



Qabsashada sida kubada cagta

(Marka laga naasnuujinayo dhinaca bidix)

- Barkin dhig gadaasha dhabarkaaga.
- Ku hay ilmahaaga agtaada iyada oo jirkeedu u dhexeeyaa suxulkaaga bidix iyo dhinacaaga, iyada oo lugaheeda iyo cagaheedu u jeedaan dhinaca dhabarkaaga.
- Gacantiisa bidix waxay ahaan doontaa garbaheeda iyo qorteeda gadaashooda.
- Gacanta midig ayaad ku taageeri doontaa naaskaaga.



Boos Is-dhaaf ah

(Marka laga naasnuujinayo dhinaca bidix)

- Ku hay ilmahaaga gacanta midig.
- Gacantaada midig dhig dhinaca dambe ee garbaheeda iyo luquunteeda.
- Gacanta bidix ayaad ku taageero doontaa naaskaaga.



Booska sida sariirta carruurta

(Marka laga naasnuujinayo dhinaca bidix)

- Ku hay ilmahaaga gacantaada bidix, iyada oo madaxeedu u dhow suxulkaaga. Gacantaadu hoos ayey ka qabaneysaa.
- Gacantaada midig ayaad ku taageeri kartaa naaskaaga haddii aad u baahan tahay inaad, ama gacantaada midig u isticmaashid inay kaa caawiso miisaanka ilmahaaga.

Boos kasta oo raaxo u leh adiga iyo ilmahaaga waa la aqbali karo. Booska fiican wuxuu sahlayaa ku dhegista naaska.

Maxaa dhacaya haddii aan u baahan nahay inaan kordhiyo caanahayga?

- Hooyooyinka badankoodu waxay soo saari karaan caano ku filan dhallaanka - xataa haddii ay mataano ama seddax ilmo ah dhalaan.
- Hooyooyinka qaar waxaa dhab ah inay soo saaraan caano ku filan, laakiin ilmaha waxaa ka haysta dhibaato inay quutaan. Waxaa laga yaabaa in looga baahanaado inay ka caawiyaaan ilmaha ku dhegista naaska ama si joogto ah u naasnuugaan. Ilmuu waxaa laga yaabaa inay hayso dhibaato ka dhigaysa inay ku adkaato si ay u helaan caanaha.
- Habka ugu fudud si loo kordhiyo caanahaaga waa inaad nuujisaa, gacanta ku listaa iyo/ama si joogto ah u bamgareysaa.
- Hooyooyin aad u yar ma sameeyo caano ku filan si ay u daboolaan baahida ilmahooda. Weli waa ay naasnuujin karaan, laakiin sidoo kale waxa ay u baahan tahay ee laga yaabaa inay ilmahooda siyyaan caano dheeraad ah.
- Kala hadal fidiyaha daryeelka caafimaadkaaga haddii aad qabto walaac.

Maxaa dhacaya haddii ilmahayga dhibaato ka hayso ku dhegida naaska?

Ilmaha inta badan qayliya waxay noqon kartaa wax adag in la quudiyo. ilmaha qaylinaya carrabkoodu wuxuu jiraa meel sare ee afkooda ah, sidaa daraadeed waxay ku noqonaysaa dhibaato inay naaska ku dhegaan.

Waxaad isku dayi kartaa inaad:

- La socoto calaamadaha hore in ilmahaagu diyaar u yahay inuu naaska nuugo (gacmaheeda ay gelinayso afkeeda, tusaale ahaan) markaas naasnuuji ka hor inta ayna qaylada bilaabin.
- U qabo si toosan iyada oo aad caloosheeda ku qabaneysid xabadkaaga, dhabarka ka taataabo oo la hadal ilaa ay ka degto. Markaas isku day mar kale inaad naasnuujiso.
- Isu beddel boos ama hab kale ee naasnuujinta.
- Fiiri haddii ay iskeed u qabsato naaska marka isu janjeerisid booska dhinaca ah.
- U ogolow ilmahaaga inuu nuugo farta oo nadiif ah intii hal daqiqiad ah si ay uga caawiso inay is dejiyaan. Markaas isku day mar kale naasnuujinta.
- Ku lis xoogaa caano ah ibta si ilmahaagu u uriyo oo isla markiiba u dhadhamiyo.
- Sii qaar ka mid ah caanaha naaska ee aad iska listay adiga oo isticmaalaya koob ama qaaddo, ka dibna ku day naaska.



"Ilmahaygu si fiican ayuu u quudanayey marka hore. Ka bacdi naasahayga ayaa buuxsamay markaas wuxu halmaamay wuxu sameeyn lahaa. Waxaa caawiyay markii aan caanaha xoogaa ah iska lisay marka hore."

Maxay naasahayguna sidaas ugu buuxsameen? Maxaan samayn karaa?

Inta u dhaxaysa laba iyo afar maalmood ka dib marka ilmahaagu dhasho, waxaad bilaabi doontaa inaad soo saarto caano badan oo dheeraad ah. Naasahaagu waxay noqon karaan kuwo adag oo xanuun leh. Naasahaaga laga yaabaa inay aad buuksamaan oo ay ku adkaato in ilmahaagu qabsado.

Waxaa kaa caawin doona haddii aad:

- Quudin ilmahaaga marar badan iyo inta ay rabaa inay cunaan.
- Iisticmaal labada naasba mar kasta ee aad quudineysid.
- Hubi in ilmahaagu si fiican u qabsado naaska. Taasi waxay ka caawineysaa inay hesho caano badan.

Haddii ilmahaagu usan naaska qabsan karin, laga yaabaa inaad iska listo xoogaa caano ah. Ilmahaagu waxay caanahaas ka quudan karaan qaaddo ama koob. Markaas ka dib isku day in mar kale naasnuujisid, ka hor inta usan naasahaagu noqon kuwo adag.

Haddii naasahaagu aad u buux dhaafaan oo aan canugaaga qabsan karin, waxaad isku dayi kartaa in aad:

- Iska listo xoogaa caano ah ka hor intaadan ilmahaaga quudin. Taasi waxay suurogelineysaa in hareeraha ibtaadu jilcaan.
- Saar baako barafka ah (iyadoo maro ku duudduban) ama maro qabow laabtada inta u dhexeysa quudinta.
- Saar maro diiran naaska wax yar ka hor quudinta si ay u caawiyaan socodka caanaha.
- La xiriir khabiir naas-nuujinta, haddii aad weli dareemeysid inay dhib ku tahay ilmahaagu inuu qabsado naaska.

Waxay qaadan kartaa maalin ama laba maalmood ama ilaa hal usbuuc in dareenkaas buux dhaafku kaa dhamaado. Taasi waa caadi. Waxaad weli heli doontaa caano ilmahaaga ka badan marka naasahaagu jilicsannaadaan.

Maxaa dhacaya haddii naasnuujintu i xanuujineyso?

Haddii ilmahaagu afkiisa aanu ku helin caano ku filan ee naaska, ibta ayaa ku xanuuni karta.

Waxaad isku dayi kartaa in aad:

- Si tartiib ah oo dhow isugu soo riix garbha ilmahaaga.
- Dib isu celi si ilmahaaga uu ugu badnaado korkaaga.
- Ka caawi ilmahaaga inuu wax badan ee naaskaaga ah uu afka ula galo.

Naas-nuujinta ma aha wax dhibaato keento. Haddii ay dhacdo, raadso khabiir naas nuujinta si ay kaaga caawiyaan in aad ogaato sababta ay xanuunka badan u leedahay iyo sidii loo hagaajin ah.



Waxaan naas-nuujinayey dhawr maalmood markaas ibta ayaan xanuun ka dareemey. Waa maxay sababta ay sidani u dhacaysaa?

Sababta ugu badan ee ibta u xanuuneyso waa iyada oo aan ilmahu si fiican u qabsan.

Sidee ku ogaan kartaa in ilmahaagu usan si fiican u qabsan?

- Marka ay ibta kasoo baxdo afka ilmahaaga, waxa ay u muuqataa wax hal dhinac ka balaaran.
- Waxaad arki dildilaac, finan ama dhiig ibta ku yaala.



“

*Ibta naasahayga ayaa aad
ii xanuuunayey waxaan rabay
in aan joojiyo naasnuujinta.
Laakiin waxaan helay
kaalmo oo waxaan bartay
sida ugu fiican ee ilmaha loo
qabsiyo naaska oo hadda
arrinta waa wanaagsan
tahay.”*

Maxaan samayn karaa?

- Ka caawi ilmahaaga inuu ibta naaska afka gashado ilaa intuu ka awoodo. Wuxaad riixdaa si tartiib ah garbihiisa si aad isugu soo dhoweysid marka u naaska ku dhegayo. Boos nooc kale ah ee naasnuujinta ahna sidoo kale wuu kaa caawin kara.
- Madaxiisa in yar dib u janjeeri adiga oo fadhigaaga beddeleya adiga ama qaarkiisa dambe soo dhoweysanaya. Taasi waxay ka caawin kartaa in caano badan ee naaskaaga ah ay afkiisa galaan.

Haddii ibtaadu ay kasoo roonaan weydo maalin ama laba maalmood gudohood, waxaad u baahnaan doontaa caawimaad dheeri ah. Waxaa laga yaabaa inay jirto sabab kale, khabiir naasnuujinta ayaa kaa caawin kara inaad ogaado waxa kaa qaldan iyo waxaad sameeyn lahayn.

Maxay tahay sababta aan u dareemayo buro naaska?

Haddii aad ka dareento buro naaska ee ku xanuujineysa, waxa laga yaabaa inay tahay meelaha caanuhu soo maraan oo xirantay. Taasi waxay noqon kartaa meel kasta oo naasaha ka mid ah. Waxyaabaha qaarkood ee aad isku dayi kartid inaad baabiisid xirnaanshahaas:

- Wuxaad si tartiib ah u riix riixi kartaa meeshaa buradu ku taal ee naaska adiga oo isticmaalaya farahaaga ama suulka. Haddii aad sidaas samayso inta uu ilmuhi naas-nuugayo, waa kaa sii caawin kartaa. Wuxaad kaloo isticmaali kartaa qaarka dambe ee cadaya korontada ah, haddii aad mid haysatid.
- Maro diirran ama suufka kululaynta oo aad saartid naaska meesha ay buradu ku taal waa ay kaa caawin karta. Ka dib markii aad saartid kulaylkaas, naasnuuji ilmahaaga ama gacanta isku lis iyo/ama bamgaree si aad caanaha naaskaaga uga soo saarto.
- Wuxa kale oo aad ka heli kartaa oo laga yaabo inay ka caawiso inaad ku quudisid ilmahaaga boosas kala duwan. Waxay kaa caawin kartaa inaad naasnuujisid adiga oo garka ilmahaaga u dhoweynaya meeshaa buradu ku taal.
- Mararka qaarkood hooyoo yinku waxay qabaan buro xanuun leh, waxay leeyihii meel guduudan ee maqaarka naasaha oo u dhow meeshaa buradu ku taal markaasna ay dareemayaan xanuun qandho la socoto. Taasi waxay noqon kartaa cudur la isqaadsiiyo. La xiriir dhakhtarkaaga kaas oo kugula talin doona inaad arrintaas daawo u qaadatid. Daawadu waxba ma yeeli doonto ilmahaaga. caanahaagu weli waa u wanaagsan yihiin ilmahaaga, oo si dhaqso ah ayaad u bogsoon doontaa haddii aad sii wadid naas-nuujinta.

Ka raadso xog qoraalada ka hadlaya caano mareennada xirmay ee www.beststart.org/resources/breastfeeding/Ducts_Fact%_20Sheets_Eng_rev2.pdf wixii macluumaad dheeraad ah.

Sidee baan ku ogaan karaa in ilmahaygu qaadanayo caano ku filan?

Dhallaanka badankoodu waxay dhumiyaan miisaan dhowrka maalmood ee ugu horreyya, laakiin markaas ka dib waa in ay bilaabaan in miisaankoodu kor u kaco. Umulisadaada, xaruntaada caafimaadka bulshada, qeypta caafimaadka bulshada ee xaafaddaada ama dhakhtarka ayaa miisaami doonaa ilmahaaga si ay u hubiyaan.

Marka guriga aad joogtid waxaad u kuurgeli kartaa waxyalahan:

- Ilmahaagu waxaa u quudanaya ugu yaraan siddeed jeer 24 saacadood gudahood. Waa caadi haddii ilmahaaga naasknuugo marar badan si joogto ah. Calooshiisu waa yar tahay markaas waa loo baahan yahay inay buuxda mar walba.
- Ilmahaaga habka nuugistoodu waa isbedeshaa bilowga hore waa degdeg ilaa ay ka yaraato marka dambe. Laga yaabaa in aad awoodo inaad maqasho ama aragto wax liqidda ilmahaag. Waxaa dhici kartaa in nuugistiisu isu bedesho mid degdeg ah marka ugu dambeysa ee quudinta. Taasi waa caadi.
- Ka dib markii uu afar maalmood jir gaaro, ilmahaagu waxa uu leeyahay ugu yaraan saddex ama afar xafaayadda ee saxaro leh 24 saac kasta. saxaradu waa midab hurdi ah iyo sida maraq dhafaag ah. lix ama siddeed toddobaad ka dib, waxa laga yaabaa in uusan saxaroon marar badan. Taasi waa caadi.
- Naasahaaga waxa laga yaabaa in ay dareemaan jilicsanaan ka dib marka ilmahaagu ka quuto.

TILMAAMAH A HOOYOYINKA NAAS NUUJINAYA																										
Da'da Ilmahaaga	1 ASBUUC							2 ASBUUC	3 ASBUUC																	
	1 MAALIN	2 MAALMOOD	3 MAALMOOD	4 MAALMOOD	5 MAALMOOD	6 MAALMOOD	7 MAALMOOD																			
intee jeer aye habboon tahay inaad naas nuujiso? Maalintii, iyo isku celcelis ahaan 24kii saacadood																										
	Ugu yaraan quutin 8 jeer maalintii. Ilmahaagu wuxu u nuugaya si wanaagsan, si tartiib ah, si joogto ah inta badan wax liqaya.																									
Inta caloosha Ilmahaagu le'eg tahay					Cabbirka miraha jeeriga oo kale ah	Cabbirka miraha walnutka oo kale ah	Cabbirka miraha abrikotka oo kale ah	Cabbirka uknuta oo kale ah																		
Xafaayadaha Qoyan: Sida ay u qoyan yihiin Maalintii, iyo isku celcelis 24kii saacadood					Ugu yaraan 1 qoyaan	Ugu yaraan 2 qoyaan	Ugu yaraan 3 qoyaan	Ugu yaraan 4 qoyaan	Ugu yaraan 6																	
	QOYAN WEYN OO LEH MIDAB FUDUDO HURDI AH AMA KAADI SAAFI AH																									
Xafaayadaha wasakheysan: Tirada iyo midabka saxarada Maalintii, isku celcelis ahaan 24kii saacadood					Ugu yaraan 1 ilaa 2 Madow AMA CAGAAR MADOW AH	Ugu yaraan 3 bunni, CAGAAR, AMA HURDI AH	Ugu yaraan 3 weyn, jilicsan iyo sida iniinaha oo HURDI AH																			
Culayska Ilmahaaga	Ilmaha intooda badan waxay lumiyaan waxooga miisaan ah 3 maalmood ee ugu horreyya dhalashada ka dib.				Laga soo bilaabo maalinta 4aad iyo wixii ku xiga ilmaha intooda badan si joogto ah ayaa miisaankoodu u kacaa.																					
Calaamadaha kale	Ilmahaagu waa inay leeyihiin oohn xog ah, si firfircoo u dhaqdhaqaqaan si fududna usoo toosaan. Naasahaagu waa inay dareemaan jilicsanaan godolkuna ka yaraadaa naasnuujinta ka dib.																									
best start meilleur départ by/par health nexus santé																										
Caanaha naasku waa cuntadda keliya uu ilmuu u baahanyahay liixa bilood ee hore. Waxaad ka heli kartaa talo, taageero iyo caawimo: <ul style="list-style-type: none"> – Fidiyaha daryelka caafimaadkaaga. – Telefoonka khaaska ah ee Telehealth Ontario ee khibradda u leh adeegyada naas nuujinta ee 1-866-797-0000 ama TTY ee 1-866-797-0007.. – Tusmada Adeegyada labada luuqadood waxaad ka heli internetka Ontario ee www.ontariobreastfeeds.ca. 																										

Si aad u hesho shaxdan, gal: www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf

Sida caadiga ah dhibaatooyinka naas-nuujinta waxaa lagu hagaajin karaa iyadoo oo la helayo taageero wanaagsan.

Sidee baan u naas nuujin karaa ilmaha hurdo?

Carruurta intooda badan waa ay soo toosaan markay gaajoodaan. Laakiin mararka qaarkood ilmaha haddeer dhashay waxay noqon karaan kuwo iska hurdeysan. Haddii ilmahaagu hurdo muddo ka badan saddex saacadood, toddobaadka ugu horreeya ama labada toddobaad waxaa laga yaabaa in aad u baahan tahay inaad toosisid si ay u quutaan. Haddii aadan toosin karin ilmahaaga si ay wax u quutaan, waxaad u baahan tahay si aad u hesho gurmadi caafimaad.

Halkan waxaa ku qoran qaar ka mid ah fikradaha aad isku dayi kartid:

- Dharka ka dhig ilmaha. Iska qaad dharka aad kor ka qabtid si ay ugu jiifsadaan laabtaada iyada oo jirkaaga iyo jirkeedu is taabanayaan.
- La soco calaamadaha ah inay gaajaysan tahay. Haddii ay gacmaheeda gelisay afkeeda ama madaxa u warwareejiso hadba dhinac, waa suurogal inay diyaar u tahay in la quudiyo.
- Ka beddel xafaayadaha.
- U tirtir dhabarka iyo lugaha.
- La hadal.
- Ibtaada ugu lis xoogaa caanaha, si ay u uriso.



“

“Labadii toddobaad ee ugu horreeyey, Mackenzie wax badan ayey hurdaysey. waxaan ka dhigayey dharka oo ka beddeleyey xafaayadaha si ay u toosto, oo markaas ay wax quudato. Hadda maadaama ay soo weynaatay iyada ayaa iskeed usoo kacda.”

Sidee ayaan u dejin karaa ilmahayga marka ay oohin badan yihiin?

Dhallaanka oo dhan way ooyaan. Dhallaanka qaarkood kuwa kale in ka badan ayey ooyaan. Waa ay adakaan kartaa marka aad tahay hooyo ilmaheedu oohin badan yahay. Macaawino weydiiso haddii aad dareento calool xumo ama isku buuqdid.

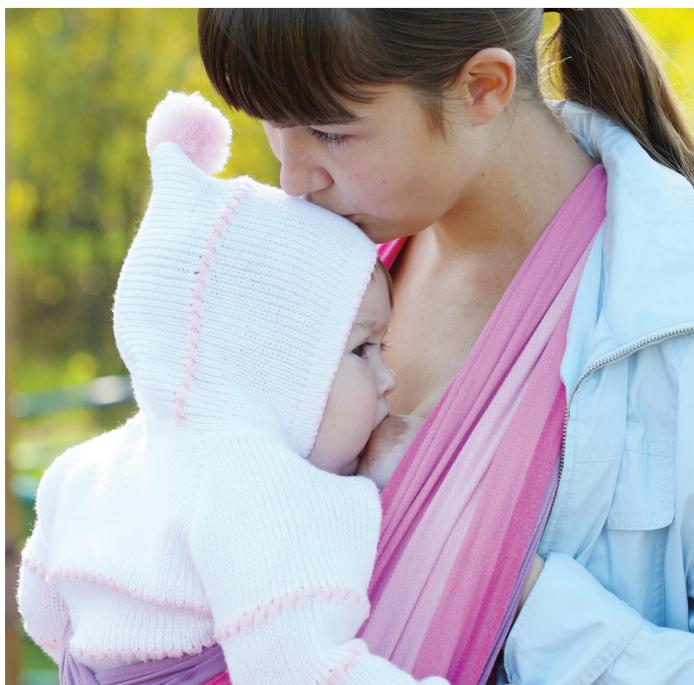
Ilmaha waa kala duwan yihiin, laakiin halkan waxaa ku qoran waxyabo kaa caawin kara:

- Dharka ka bixi markaas saar jirkaaga oo aadan dhar qabin.
- Isku day inaad mar kale quudisid xitaa haddii uu mar dhow wax quutay.
- Isku day inaad ka jawaabto si degdeg ah haddii ilmahaagu bilaabo inuu ooyo. Waa adag tahay in la dejijo haddii ilmuu ay muddo dheer ooyayeen.
- Ku hay ilmahaaga xabadkaaga ama garabkaaga markaas la soc soco, ama kursi kula fariiso oo lul.
- Isku day inaad ka daacisid.
- La hadal, u hees, ama ku dheh “shhhh.”
- Beddel xafaayadaha haddii ay qoyan yihiin ama ku jirto saxaro.
- Isticmaal gaariga ilmaha ama dhar culus u geli oo la soc soco.



“

*“Ilmahaygu wax badan
ayuu faraxsan yahay
marku ii dhow yahay.”*



Sidee ayaan gacanteyda isaga lisi karaa caanaha?

Hooyooyin badan ayaa ka heli talaabooyinkan inay u shaqeeyaan si ay caanaha gacanta-isaga lisaan:

- Dhaq gacmahaaga.
- Naasahaaga riix riix laga bilabo kor ilaa ibta naaska ka. Farahaaga dhexdooda ibta ku wareeji.
- Ku hay hal naas gacanta, Aadna ha ugu dhoweyn ibta. Kor saar suulka, farahaaga kalena hoosku qabo.
- Riix suulka iyo farahaaga si wadajir ah iyo waqtii isku mid ah, dib ugu riix dhinaca xabadkaaga.
- Dabci suulka iyo farahaaga ka dibna mar kale sidii ku celi. Waxay qaadan kartaa wakhti yar in caanuhu bilaabaan inay soo baxaan. Ma dareemeysaa dhibco caano ah? Waa fiican tahay! Wuxaad isticmaali kartaa qaado ama weel yar, oo nadiif ah si aad u ururisid caanahaas.
- Marka caano dambe ayna soo baxayn, waxoogaa dhaqaaji farahaaga iyo suulkaaga markaas ku celi tallaabadi hore.
- Gacan isku lisiddu waxay noqon kartaa mid waxtar leh mar dambe.

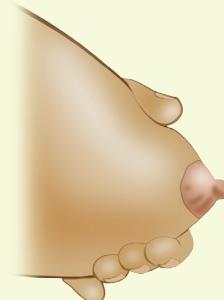
Wuxaad ku quudin kartaa ilmahaaga caanaha aad sidaas u heshay adiga oo isticmaalaya qaado ama koob. Xataa haddii ilmahaagu usan awoodin inuu weli wax quuto, iska lisidda caanahaagu waxay ka dhigan tahay in aad heli doonto caano dheeraad ah. Caanaha waxa lagu kaydin karaa qaboojiyaha ama iyada oo baraf laga dhigay si aad u isticmaasho marka ilmahaagu diyaar u yahay. Xog iyo wixii macluumaa dheeri ah ka doono Qoraalka Xaqiiq Raadinta ee Iska lisidda iyo Keydinta Caanaha naaska ee www.beststart.org/resources/breastfeeding/Expressing_Fact%20Sheets_Eng_rev2.pdf



riix (dib xagga laabtaada)



cadaadin



nasasho

Ma jiraan siyaabo kale oo caano u siin karo ilmahayga?



- Haa. Haddii aadan joogin ama ilmahaaga uusan awoodin in uu naasnuugo waxaad caanaha ku siin kartaa qaado ama koob yar.
- Labada ama saddexda maalmood ee ugu horreeya, gacan isku lisiddu sida caadiga ah waa ka caano badan tahay marka aad isticmaaleysyo bamka.
- Talo ka raadso xirfadle aqoon u leh naasnuujinta wixi ku saabsan siyaabo kale in ilmahaaga lagu siinayo caanahaaga naaska.
- Xusuusnow, naasnuujinta waa habka ugu wanaagsan ee caanaha hore (dambar) in laga liso naaska si caano soo saarkaaga loo dhiiri gelyo.

Sii wad Naasnuujinta!

Intee jeer ayaa ilmahayga quudan karaa?

Dhallaanka Naasnuugaya waxay u baahan yihiiin inay si joogto ah wax u cunaan. Dhallaanka qaar ka mid ah waxay u baahnaan doonaan inay wax cunaan ugu yaraan sideoor jeer ama in ka badan maalintii. Qaar ka mid ah waxay cunaan in ka badan 12 jeer maalintii. Taasi waa caadi.

Mararka qaarkood hooyooyinka waxay fishaan ilmaha inay jadwal wax ku cunaan, laakiin waxaa muhiim ah inay quudiyaan ilmahooda mar kasta oo isaga ama iyada ay gaajo hayso.

Quudinta joogta ah ma aha macnaheedu in aadan lahayn caano ku filan, ama in caanahaagu ayna wanaagsaneyn.

Dhallaanka qaarkood waxay wax quutaan saddex ama afar jeer oo iskumarkaasna ay nastaan muddo dheer. Taasi waa caadi, sidoo kale. Inta badan waxay leeyihiin waqtiyo isu dhow ee quudinta fiidadkii.

Hadba sida ilmuu u koro, waxaa jira maalmo ay marar badan wax cunaan marka loo eego maalmaha kale. Taasi waa sida ay ilmuu kuu dareensiinayaan in jirkaagu u sameeyo caano badan. Sida caadiga ah inta badan waxay wax yar quudan doonaan maalin ama laba maalmood ka dib.

Mararka qaarkood hooyooyinka waxay isku dayaan inay waqtii dheeri ah ee u dhexeeya quudinta u helaan ilmaha iyaga oo isticmaalaya waxyaabaha dejiya ee ay nuugaan. Taasi waxay noqon kartaa dhibaato sababtoo ah ilmuu waxaa laga yaabaa in aysan qaadan cunno ku filan, naaskaagu caanaha usoo saarayo oo hoos u dhacaya. Carruur badan ayaan isticmaalin waxyaabaha dejiya. La hadal fidiyaha daryeelka caafimaadkaaga haddii aad ka fekereyso inaad siiso ilmahaaga waxyaabaha lagu dejiyo.

Waa maxay sababta uu ilmahaygu u tufo caanaha mararka qaarkood?

Dhallaanka qaarkood mar mar ayey soo tufaan, iyo qaar ka mid ah carruurta ayaa tufa mark kasta ee ay wax quudanayaan Taasi waa caadi. Sida caadiga ah taas waxa sabab u ah ilmuu oo xoogaa caano dheeri ah qaatay.

Sidee baan ku heli karaa hurdo igu filan?

- Haddii ay wax kuu tareyso, seexo ama naso marka ilmahaaga u maalintii hurdo.
- Ku talagal nafahaantaada inaad kordhiso waqtiga caadiga ah ee hurdada habeenkii. Tusaale ahaan, fiidkii ka dib quudinta ilmahaaga, hadduu hurdo la dhaco 8 fiidnimo ee aad markaas dareento inaad seexan karto, sariirta aad inkastoo ay u muuqato inay waqtii hore tahay. Sidoo kale, haddii ka dib markii subaxdii ilmuhi wax quutaan ee dib ugu noqdaan hurdada adiguna aad dareentid inaad xoogaa seexan kartid, dib ugu noqo inaad muddo seexatid.





- Ku hay ilmahaaga meel kugu dhow habeenkii si aad ugu jawaabi karto sida ugu dhakhsaha badan marka uu bilaabo inuu hurdada ka kaco oo markaas uma baahnid inaad aado qol kale si aad usoo qabatid. Dhig sariirta, iyo ishaarada meel u dhow sariirtaada lixda bilood ee ugu horeysa ee nolosha ilmaha.
- Waa sax inaad ku naasnuujiso ilmahaaga dhameystirka ah meesha aad seexatid. Taasi waxay ka dhigeysaa naasnuujinta mid fudud oo kaa caawineysa in aad ka jawaabto si degdeg ah baaqyo ilmahaaga ee quudinta iyo nasteeexada.
- Marka aad diyaar u tahay inaad seexatid, ilmahaaga sariirtiisa ku celi. Waa meesha ugu ammaansan in ilmahagu seexdo.
- Haddii aad xafaayadda iyo waxa loogu tirtiro ay kuu yaalaan sariirtaada agteeda, waa aad ka bedeli kartaa (haddii loo baahdo) adiga oo aan meelna aadin.
- Ku talagal in lamaanahaaga ama xubin ka tirsan qoyskaaga ay kuu ilaaliyaan ilmahaaga si aad xoogaa u seexato. Waxay ilmahaaga kuu keeni karaan inaad naasnuujisid. Ka dib, dib ayey u qaadi karaa si ay uga beddelaan xafaayadda ama u daaciyaan inta aad hurid.

Filo in aad seextid laba ilaa afar saacadoo markiiba dhowrka toddobaad ee ugu horreeya.

Haddii aad dareento welwel, sida caadiga ahna aad ka walaac badan tahay rabitaan kaaguna hooseeya wax ka badan laba toddobaad, la hadal fidiyaha daryeelka caafimaadkaaga.

Waxaad macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan hurdada ka heli kartaa bogga 26 ee qoraalka Hurdada Caafimaadka iyo Amaanka Qabta.

Ma ku naasnuujin karaa meelaha dadweynaha sida suuqa, baska ama makhaayada?

Haa! Waad ku naasnuujinta kartaa meel kasta. Ma aha inaad isticmaasho wax la isku daboolo ama buste haddii aadan rabin in. Qofna kuma oran karo tag musquusha ama meel kale si aad u naasnuujiso.

Hooyooyinka qaarkood waxay dareemaan xishood ku saabsan naas-nuujinta meel fagaare ah. fikradahan ayaa laga yaabaa in ay kuu fududeeyaan:

- Xiro jaakada ama funaanad iyo shay dabacsan ee aad kor ka xiran tahay. Wuxaad kor ugu soo jiidi kartaa marada sare dhinaca naaska markaas jaakada ayaa kaa caawin doonta adiga iyo ilmahaaga inaad is dabooшо.
- Haddii aad qabto shaati guluusyadiisu hore yihiin, guluusyada ayaad hoos ka furi kartaa. Taasi si dheeraad ah ayuu kuu asturayaa.



*"Haddii aan aadno
jerdiiнада, ма
ка welwelayo in
dhalooуinku ii qabow
yihiin. Waan naasnuujin
karaa. Waa fudeyd."*

*"Waa maxay sababta
Chantal ugu nuujisaa
musquusha? qadada ma
ku cuni musquusha?"*



*"Waxaan naasnuujiyey
markaan u sii soconay
Xarunta xannaanada ilmaha.
Markaas wuu dheregsan
yahay waana faraxsan yahay
marka aan kasoo tegeyо."*

Muddo intee ah ayaan Naasnuujiyaa?

Waxaad naasnuujin kartaa inta aad adiga iyo ilmahaagu rabtaan. Uma baahnid in aad joojiso haddii aadan rabin. Ma jirto da' la oran karo ilmuuhu waa weyn yihiin.

Khubarada caafimaadku waxay ku taliyaan in la naasnuujiyo oo kaliya muddo lix bilood ah ka dibna la sii wado nuujinta ugu yaraan laba sano iyada oo lagu kabayo cuntooyinka kale. Tani waxay ka caawin doontaa ilmahaaga caafimaad wanaagga iyo koridooda caadi ah.

"Waxaan qabaa inuu haatan u baahan yahay caanahayga. Waxay kaa caawinaysaa inuu caafimaad qabo marka inta badan carruurta kula jirta Xarunta xanaanada carruurta ay jiran yihiin."



"Waxaan qorshaynaynaa in aan naasknuujiyo Olivia ilaa iyo inta aan awoodo."

Lix bilood marka ay gaaraan, ilmahaaga wuxuu bilaabi karaa cuntooyinka adag iyo sidoo kale naas-nuujinta.



"Hadda mar haddii u weynaaday, waan ka caawin karaa wax quudistiisa. Laakiin waxa uu weli jecel yahay caanaha hooyadiis."

Su'aalahayga kale ee ku saabsan naas-nuujinta:

Macaawimo ayaad u baahan tahay haddii:

- Ibta ama Naasahaaga ku xanuunayaan.
- Haddii aad dareemeysid xumad ama jiro.
- Ilmahaagu ma saxaroonyaan ugu yaraan saddex xafaayaddood maalintii afarta maalmood ee ugu horreeya.
- Ilmahaagu ma saxaroonayo ugu yaraan lix xafaayadood oo qoyan culus ah ka dib maalinta shanaad.
- Ilmahaagu waxaa u saxaroonayo mid madow ka dib markii uu afar maalmood jiro.
- Ilmahaagu waa mid aad u hurdeysan oo mar kasta ay tahay in la kiciyo si loo quudiyo.
- Waxaad ka fikirayso inaad naaska ka qoyso.
- Waxaad dareemayso walwalsanaan naas nuujinta.
- Waxaad ka walwalsan tahay naftaada ama ilmahaaga sabab la'aan.

Xaggee ayaan macaawimo ka heli

- Khadka Naasnuujintu - Telehealth Ontario waxay bixisaa talo iyo taageero adeeg naasnuujinta 24/7: 1-866-797-0000
- Adeegyada Onlineka Naasnuujinta ee labada luuqadood ee Ontario - Si ay kaaga caawiyaan raadinta adeegyada naasnuujinta ee kuu dhow, www.ontariobreastfeeds.ca
- Rugta caafimaadka bulshada ee deegaanka: 1-800-267-8097 www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx
- La Leche League Canada - ee taagyeerada naasnuujinta hooyo-iyo-hooyo: 1-800-665-4324 www.lllc.ca
- Motherisk: 1-877-FÁS-INFO (1-877-327-4636) www.motherisk.org
- Si aad u hesho lataliye caano soosaarka: <http://connect.ilca.org/main/why-ibclc/falc>

Adeegyada taageerada Naasnuujinta sida meelaha la iska tago, rugaha caafimaadka, ama kooxaha bulshada ee aan tegi doonaa hal todobaad gudihiiis marka aan guriga kusoo noqdo:

Saaxiibada iyo ehelada aan wici karo:

Khayraadka Onlineka

Naas-nuujinta

- Arrimaha Naasnuujinta Tilmaamaha Muhiimka ah ee Naasnuujintu ee loogu talagalay Haweenka iyo Qoysaskooda ay www.beststart.org/resources/breastfeeding/breastfeeding_matters_EN_LR.pdf
- Naasnuujinta ee Caafimaadka iyo Mustaqbalka Qarankeena www.beststart.org/resources/breastfeeding/BFHFN_sept26.pdf
- Naas Nuujinta Ilmahaaga - Magnet (tilmaamo hooyooinka naas nuujinaya) www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf
- Macluumaadka Naasnuujinta loogu talagalay Waalidiinta www.breastfeedinginfoforparents.ca

Videoyada naasnuujinta:

- Naasnuujinta-Inc Inc www.breastfeedinginc.ca/content.php?pagename=online-info
- Videoyada barashada Naasnuujinta www.peelregion.ca/health/family-health/breastfeeding/resources/video/index.htm

Apps Naasnuujinta:

- Xalllinta Naasnuujinta www.nancymohrbacher.com/app-support/
- WYNI - Macluumadka Naasnuujinta <https://itunes.apple.com/us/app/wyni-breastfeeding-information/id955007811?mt=8> <https://play.google.com/store/apps/details?id=org.wechu.wyni>
- Hooyo iyo Ilmaha dhalanaya <https://itunes.apple.com/app/mom-and-baby-to-be/id560579312?mt=8>

Hurdo Caafimaad iyo badbaada leh

- Si fiican u seexo, Si badbaada leh u seexo – buugyare loogu talagalay waalidiinta haysta ilmaha yaryar oo 0-12 bilood ah iyo dhammaan cid kasta oo xanaaneeya carruurta www.beststart.org/resources/hlthy_chld_dev/pdf/BSRC_Sleep_Well_resource_FNL_LR.pdf
- Ururka Cudurada carruurta ee Canada- Daryeelidda Dhallaanka www.caringforkids.cps.ca/handouts/healthy_sleep_for_your_baby_and_child
- Hay'adda Caafimaadka Dadweynaha ee Canada: Hurdada babdbaado leh www.publichealth.gc.ca/safesleep
- Videoyada Hurdada Badbaado leh www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/sids/ss-eng.php

Nafaqada Caafimaad leh

- EatRight Ontario – La hadal cunto yaqaan diiwaan gashan lacag la'aan: 1-877-510-510-2
www.eatrightontario.ca
- Uurka iyo Naasnuujinta
www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/choose-choix/advice-conseil/women-femmes-eng.php

Khamriga iyo Naasnuujinta

- Khadka Daroogada iyo Khamriga: 1-800-565-8603
www.drugandalcoholhelpline.ca
- Badbaado hel: Hel Buugga Uurka khamro-ka nadiif tahay
www.beststart.org/resources/alc_reduction/pdf/bs_brochure_lr.pdf
- Kaararka tusmada ee labada luuqadood: Mocktails Hooyada loogu talagalay
www.beststart.org/resources/alc_reduction/LCBO_recipe_cards_bro.pdf
- Buugga: Isdhexgelinta Khamriga iyo Naasnuujinta
www.beststart.org/resources/alc_reduction/breastfeed_and_alcohol_bro_A21E.pdf
- Uurka Haweenka Asalka Ah (Aboriginal) iyo Khamrada - Buugga
www.beststart.org/resources/alc_reduction/FASD_Brochure_A20A.pdf

Joojinta Sigaarka

- Khadka kaalmeynta Sigaar cabbayaasha - waxay fidisaa adeeg u gaar ah haweenka uurka leh -1-877-513-3333 www.smokershelpline.ca
- STARSS: Khayraadka Haweenka loogu talagalay
www.aware.on.ca/resources/resources-women
- Lammaanayaasha iyo sigaar cabidda- Waxa aad u Baahan Tahay Inaad Ogaato Marka aad uur leedahay www.thiswaytoahealthybaby.com/wp-content/uploads/2013/01/CouplesAndSmoking1-2010-UBC.pdf
- Timaamaha Uurka Caafimaadka qaaba - Sigaarka iyo Uurka
www.phac-aspc.gc.ca/hp-gs/guide/05_sp-tg-eng.php
- Pregnets - bixiya macluumaad, khayraadka iyo taageero haweenka uurka leh iyo Haweenka dhalmada ka dib www.pregnets.org

Mahadnaq

Xarunta Best Resource Centre waxay u mahadnaqaysaa Teresa Pitman oo sameysay cilmi baarista iyo qorista khayraadka ee qoraalkan. Mahadnaq sidoo kale dadkii Kaalinta ka qaataay diyaarinta qoraalkan:

- Marie-Josée Trépanier, RN BScN med PNC (C), Agaasimaha Gobolka, Barnamijka Goboleedka Champlain Maternal Newborn (CMNRP)
- Beverly Guttman, Maareeyaha Guud ee brojektiga, Golaha Gobolka ee caafimaadka Hooyada iyo Ilmaha
- Heather Lokko, RN BScN CCHN MPH (C), Agaasimaha ku meel gaarka ah, Kooxda Caafimaadka ee Middlesex-London
- Janet Allingham, RN BScN IBCLC MA, la-taliyaha Caafimaadka Waxbarashada/Akhriska
- Olga Jovkovic, Maareeyaha Caafimaadka Qoyska, Caafimaadka Dadweynaha Toronto
- Susan Gallagher, kalkaaliyaha caafimaadka dadweynaha, Caafimaadka Dadweynaha Toronto

Dib u eegistii ugu dambeysay waxaa sameeyey Marg La Salle, RN, BScN, IBCLC, CCHN (c), BFI hoggaamiyaha Qiimeeynta

Horjoogaha Best Start Resource Centre: Marie Brisson

Waxaan sidoo kale jeelaan lahaa in aan u mahad celino waalidiinta iyo khubarada na siiyey talooyinka loogu talagalay buuggan.



www.beststart.org

Dokumentigan waxaa loogu diyaarshay lacag ay bixisay Dawladda Ontario. Macluumaadka halkan waxa ay ka tarjumaysaa aragtida qorayaasha oo kama tarjumaysay aragtida dowladda ee Ontario. Khayraadka iyo barnaamijyada ku xusan buugan oo dhan ma aha kuwo ay ansaxiyay Xarunta Best Start Resources ama dowladda ee Ontario.